

женщины 35—55 лет [2].

Но программа ГТО была закрыта в 1991 году. Основной причиной прекращения деятельности ГТО является распад СССР, когда многие партийные, профсоюзные и управленческие ячейки перестали существовать. В связи с этим не осталось той организации, которая бы контролировала проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

В настоящее время физический комплекс ГТО активно возобновляют. Возможно, этому послужило то, что большинство людей не имеют физической подготовки, активно развивается гиподинамия среди молодого населения нашей страны, а также состояние здоровья все больше и больше близится к низким показателям. Итак, в 2014 году издан указ президента РФ Путина В.В. о возрождении ГТО как формы контроля физической подготовленности всех категорий населения.

На наш взгляд, нормы ГТО в первую очередь направлены именно на развитие спортивных способностей и умений студентов, на плечах которых лежит большая ответственность – будущее страны.

Литература:

1. Энциклопедический словарь [Электронный ресурс]. - URL: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/es/17174/ГТО>

2. Центральный комитет КПСС. Совет министров СССР. Постановление от 17 января 1972 г. № 61. О введении нового всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО).

3. Государственный музей спорта [Электронный ресурс]. - URL: <http://museumsport.ru/wheelofhistory/gto/>

**Гатин Ф. А., Осипов Д.А.**

*Ульяновск, Ульяновский государственный педагогический университет  
имени И.Н.Ульянова, [Dima7692@yandex.ru](mailto:Dima7692@yandex.ru)*

## **ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У ПОДРОСТКОВ 12-14 ЛЕТ**

Аннотация. Физическая культура спорт располагают значительными возможностями положительного воздействия на подростков, позволяя не только своевременно корректировать, но успешно программировать целенаправленное развитие интеллектуальных, морально-волевых и нравственных качеств; повышать уровень физической подготовленности, улучшать показатели здоровья. В данной работе теоретически обоснована значимость управления мотивацией подростков к занятиям физической культурой и

спортом по месту жительства, выявлены ведущие мотивы к физкультурно-спортивной деятельности подростков 11-15 лет в спортклубе по месту жительства, определена динамика мотивов занятий боксом у школьников. В ходе педагогического эксперимента сформирован устойчивый интерес к занятиям боксом.

Ключевые слова: бокс, мотивация, подростки, педагогический эксперимент

Актуальность. Подростковый возраст 12-14 лет характеризуется значительными морфофункциональными и психофизиологическими изменениями, В этот период часто проявляется несоответствие развития различных физиологических систем организма, что отрицательно сказывается на психике и является одной из причин значительного ухудшения дисциплины, организованности и ответственности детей и подростков. Возрастные особенности школьников обуславливают необходимость специально организованного управления процессом их развития и воспитания [1, 2, 4].

Целью данной работы является теоретическое обоснование значимости управления мотивацией подростков к занятиям физической культурой и спортом по месту жительства.

Задачи: 1. Выявление основных мотивов к организационным занятиям физическими упражнениями у подростков 11-15 лет.

2. Исследование динамики мотивов занятий боксом у подростков 11-15 лет.

Специально организованная систематическая двигательная деятельность способствует укреплению здоровья, стимулирует физическое развитие; активизирует интеллектуальные процессы. Под воздействием направленной мышечной нагрузки повышается обмен веществ, улучшается рост развитие нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других физиологических систем [1. 4]. Организация физкультурно-спортивной деятельности по месту жительства при постоянном педагогическом сопровождении, обеспечивающим целенаправленное воспитательное воздействие не только в процессе тренировочных занятий, но при проведении физкультурно-оздоровительных спортивно-массовых мероприятий, являются высокоэффективным средством профилактики детской и подростковой преступности, противоправных действий. В связи с этим большую значимость приобретает решение проблемы вовлечения детей и подростков в систематические занятия физическими упражнениями по месту жительства в спортивных клубах.

Выявление мотивов выбора занятий боксом в подростковом спортивном клубе по месту жительства у 30 школьников 11-15 лет показало следующее:

I. Преобладающие мотивы: интересно посмотреть, как

занимаются в подростковом физкультурно-спортивном клубе (16,1%); желание заниматься престижным видом спорта (15,0%); хочется провести свободное время со знакомыми ребятами из дворового спортивного клуба (14,2%); отсутствие жестких требований к дисциплине (13,3%); возможность позаниматься в свое удовольствие (11,2%); знакомство и общение с новыми сверстниками (10,0%); желание быть успешным в физкультурно-спортивной деятельности (9,3%); стремление повысить свою физическую подготовленность (6,1%); приобретение новых друзей (3,2%); нравится бокс как вид спорта (1,4%).

Первоочередными задачами при проведении тренировочных занятий в спортивном клубе по месту жительства являлись: формирование устойчивого интереса к изучаемым двигательным действиям; воспитание удовлетворенности занятиями; обеспечение положительной динамики показателей общефизической и специальной подготовки; организация обратной связи в системе субъект-субъектных отношений. Реализация данных задач требовала нетрадиционного подхода к проведению занятий, существенно отличающегося от общепринятой методики в школьных спортивных секциях и в детско-юношеских спортшколах. На каждой тренировке после выполнения разнообразных физических упражнений согласно физическим требованиям подготовки организма к предстоящей мышечной нагрузке, квалифицированные спортсмены демонстрировали фрагменты спортивных поединков в боксе, отдельные технические приемы, усваиваемые в их логической последовательности. После создания мыслительного и зрительного образа технического приема, подростки приступали к его усвоению, сосредоточивая внимание на точном усвоении боевой стойки, атакующих и защитных приемов, составляющих основы техники бокса. Расчленяя двигательный акт на относительно самостоятельные элементы, тренер, в замедленном темпе демонстрировал их, ставя задачу четкого выполнения двигательного задания в строгом соответствии с формой и содержанием целостного упражнения. После двух-трех повторных показов технического приема, выполняемого в обычном режиме, с сохранением рационального соотношения темпо-ритмовых параметров движений, их пространственно-временных и пространственно-силовых характеристик, педагог возвращается к замедленному выполнению фаз изучаемого двигательного действия до формирования правильного двигательного навыка.

Подростки во время усвоения техники заданного приема, перемещаются по спортивному залу, меняя партнера после пяти-шести выполняемых движений, с акцентом на ведущем звене техники, что способствует формированию рационального двигательного ритма.

Через две-три недели систематических занятий, по мере усвоения техники двигательных действий, подростки апробировали ее в паре с квалифицированным боксером, что давало возможность более объективно оценить степень их специальной подготовленности. В конце каждого месяца проводилось тестирование уровня общефизической подготовки; на стенде вывешивались результаты выполнения контрольных упражнений в сравнении с предыдущими показателями, что позволяло оценить результативность своей деятельности.

Во время кроссовой подготовки, выполнения мышечной нагрузки, связанной с развитием общей и специальной выносливости, мышечной силы, быстроты, ведущих двигательных координаций, подросткам разъяснялась необходимость самостоятельного выполнения двигательных действий, изучаемых на тренировке, как важного фактора улучшения спортивной подготовленности [3,4]. Отношение к подросткам в процессе занятий было доброжелательным, ровным, спокойным, при нарушении дисциплины виновник удалялся из спортзала, однако при осознании своей вины допускался к следующей тренировке.

Повторное изучение мотивации занятий боксом через 8 месяцев тренировок и целенаправленных педагогических воздействий выявило существенные изменения в отношениях школьников к спортивной деятельности в подростковом клубе. Так, если первоначально 16,1 % занимающихся подчеркнули, что им лишь интересно посмотреть, как проходят тренировки, то в конце учебного года на этот мотив указали лишь 3,4%; желание заниматься престижным видом спорта возросло с 15,2% до 21,3%; намерение провести свободное время со знакомыми ребятами из дворового спортивного клуба осталось лишь у 1,7% из первоначального количества 14,2%; привлекательность, отсутствия жестких требований к дисциплине сохранилась у 4,4% при исходных показателях – 13,3%; на возможность позаниматься в свое удовольствие указали 9,4% (при исходных данных – 11,2%); значимость знакомства и общения с новыми сверстниками снизилась с 10,0% до 4,2%; желание быть успешным в физкультурно-спортивной деятельности возросло с 9,3% до 22,6%; стремление повысить свою физическую подготовленность увеличилось с 6,1% до 9,1%; мотив – приобретения новых друзей снизился с 3,2% до 0,7%; бокс, как вид спорта, стал привлекательным для значительно большего количества подростков: если вначале на это указали лишь 1,4%, то после года занятий – 23,2%.

Таким образом, опыт практической деятельности по организации занятий боксом с подростками 11-15 лет в спортклубе по месту жительства показал, что физкультурно-спортивная деятельность является высокопривлекательной для подростков при условии её проведения с учетом их интересов, потребностей и склонностей;

квалифицированном, систематическом проведении тренировочных занятий. Изучение мотивов спортивной деятельности школьников дает возможность лучше познакомиться с запросами учащихся, реализовать их потребность в общении с широким кругом сверстников, квалифицированных спортсменов; в реализации желания быть успешным в спортивной деятельности.

#### Литература

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физических упражнений, 2000. – 275 с.
2. Лубышева Л.И. Спортизация в общеобразовательной школе / под. общ. ред. докт. пед. наук профессор Л.И. Лубышевой. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2009. – 168 с.
3. Колесник, И.С. Основные направления повышения эффективности системы спортивной подготовки квалифицированных боксеров / И.С.Колесник. М.Флинта: наука. – 2010. – 350 с.
4. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций: Монография. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 258 с., ил.

**Грачева Н.В.**

*Саратов, Саратовский государственный университет, [hikhkova@mail.ru](mailto:hikhkova@mail.ru)*

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ**

Аннотация: Целью написания данной статьи является поиск ответов на такие вопросы как: Какими способами возможно привлечь их интерес к физической культуре? Насколько используемые методики преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях отвечают современным требованиям? Решению каких проблем нашего общества может поспособствовать вовлеченность детей и подростков в занятия спортом

Ключевые слова: физическая культура, образование, спорт, дети.

В современном мире физическая культура и спорт являются важными социальными и политическими факторами. И речь идет не только о так называемом «спорте больших достижений», но и о распространенности физической культуры среди всех граждан. Вовлеченность населения в занятия спортом является одним из показателей жизнеспособности и духовной силы любой нации и способствует формированию положительного имиджа на мировой арене.

Регулярная физическая активность значительно улучшает